EXERCIȚIILE FIZICE — FACTOR IMPORTANT ÎN MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII ȘI CREȘTEREA CAPACITĂȚII DE MUNCĂ

RAID-anchetă

Cum aplică unitățile sanitare și personalul medical prevederile „Legii sănătății" (nr. 3/1978) ?

Ca urmare a orientărilor și indicațiilor date de conducerea partidului, personal de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, în Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației, sînt prevăzute o serie de obligații menite să asigure dezvoltarea armonioasă, fizică și morală a fiecărui cetățean, călirea și formarea organsimului, prevenirea îmbolnăvirilor, creșterea capacității de muncă și de creație, precum și folosirea în mod util și plăcut a timpului liber.

Parte integrantă din așa-zisa „medicină a omului sănătos", această categorie de preocupări, adevărate „medicamente la îndemîna tuturor", necostisitoare, trebuiesc să se caracterizeze prin pasiune și răspundere și revine, după cum prevede „Legea sănătății", conducerilor întreprinderilor, unităților și întregului personal sanitar, unor organe de stat, organizații centrale și locale etc.

Cum se înfăptuiesc, la patru ani de la apariția acestei legi, prevederile legate de exercițiul fizic și îndeosebi de practicarea gimnasticii la locul de muncă ? Iată întrebarea la care și-au propus să răspundă în acest raid-anchetă redactorii și corespondenții noștri.

BUCUREȘTI

„Oamenii în alb" să fie mai aproape de viața sportivă !

Pauza pentru gimnastica la locul de muncă, la „Tehnometal"

Cînd am abordat, la „Tehnometal", problema modului în care sînt transpuse în fapt prevederile Legii nr. 3 privind asigurarea sănătății populației, Gheorghe Zotta președintele Comitetului sindicatului și Florică Tănase, președintele asociației soprtive, au fost încîntați să ne ofere amănunte. În această unitate sportul are mulți prieteni care frecventează cu asiduitate frumoasa lor bază, recent amenajată pe malul Colentinei, în aval de complexul Străulești. „Cu ani în urmă — ne mărturisea președintele sindicatului — dispensarul nostru era foarte solicitat. Aveam chiar reclamații că se așteaptă la rînd cam mult... A trebuit să luăm măsuri. Pe lîngă cele medicale, și altele. Noi, cei care ne ocupăm de activitatea sportivă de masă, am sporit acțiunile, am înțeles că prin sport se poate reduce substanțial numărul cazurilor de îmbolnăvire și absențele din producție. Am înțeles că este nevoie și de o bază sportivă pe care oamenii să vină cu drag. Și iată-ne cu ea gata, prin efortul colectiv. Totodată, am introdus gimnastica la locul de muncă în două secții și ne străduim să o generalizăm".

Despre strădaniile asociației sportive am mai scris. Am fi vrut să aflăm și cum răspund Legii nr. 3 conducerea întreprinderii și medicii. Știam din alte vizite recente că oamenii cu funcții de conducere se numără printre cei mai pasionați de mișcare, de sport. Gh. Zotta ne întărește această constatare mai veche : „Prezența lor pe terenurile de sport este cea mai convingătoare propagandă în rîndul oamenilor muncii. De nenumărate ori i-am auzit îndemnîndu-ne să facem cît mai multă mișcare, sport. Dar cînd sînt văzuți pe bază, împreună cu familiile lor, oamenii își zic, pesemne : Dacă tovarășul director general Bernard Stoican de la Centrală sau tovarășul director al întreprinderii, Zamfir Șandru, fac sport, înseamnă că acesta este folositor sănătății, capacității de efort, destinderii". Dar colectivul medical ? Stînd de vorbă cu dr. Maria Scîntee, am aflat că strădaniile oamenilor în halate albe sînt canalizate spre asigurarea controlului preventiv (mai ales în rîndul celor ce lucrează în mediul generator de noxe), a curățeniei la locurile de muncă și în grupurile sociale, precum și spre realizarea de expuneri cuprinzînd o paletă largă de recomandări, făcute prin intermediul stației de amplificare. Am dedus însă că mai puțin s-au gîndit medicii la îndemnuri cu vorba, dar și cu fapta, la practicarea sportului ca mijloc important de prevenire. „Ar trebui să ne ajute mai mult la alegerea exercițiilor pentru gimnastica la locul de muncă, în funcție de necesitățile compensatorii pentru fiecare profesie", ne spusese mai înainte Fl. Tănase. Dar și în alte direcții, am adăugat noi. La o propagandă mai vie pentru sport, pentru turism. Și chiar o participare directă la organizarea acțiunilor. Dacă este drept că morbiditatea a scăzut sensibil între 1980 și 1982 (conform datelor oferite de dr. Maria Scîntee, datele sînt elocvente : indicele de frecvență — de la 23,7 la 15,8 ; indicele de gravitate — de la 258 la 142,6; indicele de durată medie — de la 10,8 la 8,9), indicii ar fi și mai scăzuți prin accentuarea măsurilor preventive, pe baza amplificării activităților sportive. Este, dealtfel, o obligație a medicului întreprinderii, stipulată de lege.

Aurelian BREBEANU

Îi... consultă și cînd sînt sănătoși

Pe doctorița Doinița Sîrbu de la Întreprinderea bucureșteană de încălțăminte „Progresul" n-am găsit-o în cabinetul medical, ci prin halele de producție. Nu era cu o problemă anume, ci așa, „să vadă cum muncesc femeile" — ne spunea asistenta Constanța Petcu. Aveam să aflăm că acel „să vadă cum muncesc femeile" înseamnă pentru medicul de întreprindere îndatorirea sa de căpătîi. „Medicul nu trebuie să stea doar în cabinet și să aștepte bolnavii, ci să-i vadă pe oameni sănătoși și să-i sfătuiască ce să facă, în ce anume poziție să stea la lucru, ce anume mișcări să facă în pauze sau în timpul liber, ce regim de viață să urmeze pentru a preveni îmbolnăvirile". Este opinia medicului Doinița Sîrbu și o socotim demnă de consemnat.

Întreprinderea „Progresul" dispune de doi medici (și dr. Maria Popescu, aflată în concediu la data vizitei noastre) și două asistente care, după cîte aflăm, pe lîngă acțiunile profilactice ce le întreprind, sînt mereu prezente în mijlocul oamenilor muncii de aici. Sub supravegherea cadrelor medicale se desfășoară munca, dar și acțiunile sportive și culturale menite să ducă la întărirea sănătății. Ne interesăm de acțiunile sportive organizate în spiritul prevederilor Legii privind asigurarea sănătății populației. „Pe primul plan se situează gimnastica la locul de muncă — ne spune președinta comitetului sindicatului, Georgeta Savoff. Sînt peste zece ani de cînd în pauzele de producție se face gimnastică. Femeile simt nevoia unor mișcări de relaxare adecvate și răspund cu plăcere îndemnului de a practica exercițiul fizic. Avem peste 40 de instructoare, iar exercițiile le... compunem cu ajutorul lor și al cadrelor noastre medicale". Primim și alte amănunte : tot pentru menținerea stării de sănătate se organizează, cu asistența medicală cuvenită, acțiuni turistice la locurile de agrement din zona Pantelimon — Cernica — Pustnicu, crosuri pe baza sportivă a întreprinderii, întreceri de atletism, jocuri sportive și distractive. De curînd s-a dat startul într-un nou campionat al asociației înscris sub genericul „Daciadei", iar multe tinere participă duminică de duminică la acțiunile cultural-sportive ce se organizează pe complexul „Metalul" din apropiere. „La acestea sîntem și noi prezente — ne spune dr. Doinița Sîrbu — pentru că datoria noastră ne cere să vedem nu numai cum muncesc, dar și cum trăiesc și cum se distrează femeile noastre". Subscriem cu satisfacție la această idee !

Viorel TONCEANU

ORADEA

Dacă toți sapă la grădină, ce le mai trebuie gimnastică ?

În localitățile județului Bihor gimnastica la locul de muncă, privită ca mijloc de menținere a sănătății și capacității de muncă, se bucură de o largă popularitate. În 32 de unități industriale, economice și cooperative meșteșugărești peste 30 000 de oameni ai muncii practică cu regularitate exercițiile de gimnastică de reconfortare în producție. Ne-am interesat zilele trecute cum se aplică prevederile Legii nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației și îndeosebi conținutul articolului 112, referitor la obligațiile ce revin conducerilor întreprinderilor și medicilor.

La dispensarul medical al cooperației meșteșugărești din Oradea, sub îndrumarea dr. Victoria Nica, dr. Ioan Mesaroș și dr. Vasile Aștelean, au fost elaborate programele de gimnastică la locul de muncă pe care le practică în prezent peste 2 000 de membri cooperatori de la „Arta Crișana", „Tricotextil", „Cootex", „Teleprecizia" și, parțial, „Electrometal" din Oradea. În colaborare cu colegii de la cabinetul medico-sportiv, condus de dr. Francisc Adamszky, cu care au ales exercițiile, medicii respectivi nu-și precupețesc eforturile pentru a asigura integrarea gimnasticii la locul de muncă în viața cotidiană, ca o necesitate firească în sporirea rezistenței fizice și psihice a personalului.

Medicul de la cabinetul Fabricii de confecții Oradea, dr. Paraschiva Iozsa, împreună cu cadrele medicale medii, urmărește zilnic modul cum execută exercițiile de gimnastică cei 2 400 lucrători și lucrătoare.

Un exemplu vrednic de urmat îl oferă la Marghita doctorul Kalman Nagy, care prezintă semestrial conducerilor unităților din localitate analiza datelor obiective privind efectele pozitive ale practicării gimnasticii la locul de muncă, atît sub aspectul scăderii numărului cazurilor de îmbolnăvire și zilelor de concediu medical, cît și al creșterii parametrilor cantitativi și calitativi ai activității în producție.

Cu asemenea exemple, este regretabil că mai sînt unități în care această importantă activitate socială e privită cu rezerve și chiar ignorată. Este cazul la cooperativele „Lemnul" („Tîmplarii se mișcă, nu le mai trebuie gimnastică"...), și „Încălțămintea" Oradea („Sînt prea mici încăperile, nu se poate face gimnastică"). La cooperativa „Viitorul" din Salonta, după ce o bucată de timp s-au făcut exerciții de gimnastică în aer liber, grație insistențelor doctorului Emeric Zitzman și ale unor factori de răspundere din oraș, în prezent, s-a renunțat, sub motiv că „oamenii își sapă și își îngrijesc grădinile, așa că se mișcă destul în aer liber și nu le mai trebuie gimnastică". Oare conducerea cooperativei „Viitorul" să nu știe că exercițiile fizice au rostul lor în sprijinul producției ?

Ilie GHIȘA

GALAȚI

Conducerea arată spre sindicat, sindicatul spre conducere...

În municipiul Galați, doctorul Marin Stoica este medicul coordonator al asistenței medicale la locul de muncă, din cadrul Policlinicii nr. 1. Între sarcinile sale se află și sprijinirea dezvoltării „gimnasticii de reconfortare în producție — cum se stipulează în „Legea sănătății" — în vederea înlăturării oboselii și creșterii randamentului în muncă".

Dar într-un oraș mare ca Galații, numărul unităților în care s-a introdus gimnastica la locul de muncă este foarte mic, doar despre două știindu-se că fac o treabă serioasă: Direcția comercială municipală și Cooperativa „Muncă și artă". Dacă gimnastica la locul de muncă a găsit un loc fertil în aceste două unități (numai la cooperativă lucrează peste 1 000 de femei), explicația trebuie căutată și în atitudinea manifestată de conducerile respective, care au înțeles că minutele folosite cu exercițiile fizice sînt minute cîștigate, nu pierdute ! Vicepreședinta Victoria Tănase, de la „Muncă și artă", a înțeles acest lucru, ca om de decizie și ca femeie... Vara în curte, folosind marcajele cu vopsea, iarna între gherghefuri, așa cum se poate, programul a intrat în obișnuință, nu se mai poate fără el, iar rezultatele se văd și în sănătatea și puterea de muncă a femeilor, și în rezultatele concrete ale producției. Așa, de pildă, la „Muncă și artă", se îndeplinesc sistematic toți indicatorii economici, producția la export respectă și obligațiile cantitative și pe cele de calitate, iar îmbolnăvirile sînt considerabil reduse față de întreprinderea textilă — să zicem — cu același profil feminin, dar unde nu se practică gimnastica la locul de muncă.

Așadar, sînt în Galați mai multe unitățile în care nu se face nimic pentru refacerea puterii de muncă, pentru combaterea efectelor negative cauzate de pozițiile incomode la lucru etc., cum ar fi Întreprinderea „11 Iunie", Întreprinderea de plase pescărești ș.a. Cauza ? Aflăm părerea dr. Marin Stoica. „Gimnastica la locul de muncă nu se poate generaliza datorită opticii înapoiate a unor conduceri de unități economice, ca și lipsei de sprijin din partea unor comitete ale sindicatelor. Se pretinde că ÎNCĂ NU SE ȘTIE CINE... RĂSPUNDE DE APLICAREA MĂSURILOR PRIVIND GIMNASTICA LA LOCUL DE MUNCĂ, CONDUCERILE ÎNTREPRINDERILOR SAU SINDICATELE ?... Asta, pe de o parte. Pe de alta, lipsa de stabilitate a medicilor de întreprindere, care ar putea influența puternic această acțiune de largă necesitate. O numesc așa, pentru că studii îndelungate m-au convins că practicarea sistematică și permanentă a gimnasticii la locul de muncă are efecte deosebite asupra refacerii tonusului neuro-vascular și neuro-circulator, reflectîndu-se deopotrivă în sănătatea oamenilor și în productivitatea muncii".

Telemac SIRIOPOL

BRAȘOV

Acțiuni practice pentru toate cele trei „schimburi"

O vizită la Întreprinderea de stofe „Carpatex" din Brașov, ca și discuțiile purtate cu factori de răspundere și cu oameni ai muncii de acolo ne-au convins că grija pentru sănătatea colectivului se află pe prim-plan. Vicepreședintele comitetului sindicatului, tovarășul Longin Cristoloveanu, ne-a relatat pe larg cum se înfăptuiește în practică „Legea sănătății", prin colaborarea strînsă dintre conducerea întreprinderii (directoare — ing. Ana Ciurea), comitetul sindicatului și dispensarul medical. Doctorița Maria Doina Tunaru, medic coordonator al dispensarului medical al întreprinderii, împreună cu ceilalți patru medici și cu cele opt cadre medii se ocupă cu atenție nu numai de tratarea cazurilor de îmbolnăvire, ci veghează și la păstrarea stării de sănătate a celor ce muncesc, dintre care 80 la sută sînt femei. Toate cele trei schimburi beneficiază de aceasta. Între mijloacele folosite se află o intensă educație sanitară, între normele de igienă popularizate cu insistență aflîndu-se exercițiile fizice, mersul pe jos, excursiile și sportul în aer liber. Conferințele și discuțiile individuale cuprind neapărat și această tematică, iar controalele periodice la căminele întreprinderii, îndeosebi la cel de nefamiliști, urmăresc și practicarea gimnasticii de dimineață, ca și alte activități specifice. Gimnastica la locul de muncă se practică cu regularitate, împlinindu-se opt ani de la introducerea ei la secția repasat și la personalul tehnic-administrativ și auxiliar. Programele sînt întocmite împreună cu medicii, în funcție de situațiile concrete de la locurile respective și sînt schimbate periodic, pentru a le menține atractivitatea. Nu este neglijată nici gimnastica de recuperare, în cazurile care reclamă aceasta, totul reflectîndu-se convingător în calitatea muncii, în productivitate și, cu deosebire, în starea de sănătate a personalului muncitor de la „Carpatex".

Trebuie să spunem că la alte mari întreprinedri, cum sînt Tractorul, Întreprinderea de autocamioane, Rulmentul, Hidromecanica, Metrom ș.a. gimnastica la locul de muncă este introdusă în puține secții și cu precădere la personalul și serviciile TESA. Ceea ce nu e suficient...

Carol GRUIA

Vigoare, sănătate, pentru cei mici și mari, prin turismul montan

SIBIU

În căutarea celor „5 minute de sănătate"

Cu cîțiva ani în urmă, gimnastica la locul de muncă era la mare cinste în 14 unități de producție sibiene și se preconiza extinderea ei. Am considerat că raidul organizat de ziar pentru a vedea cum se aplică „Legea sănătății" e un bun prilej să constatăm ce s-a realizat din planurile privind cele „5 minute de sănătate".

La Întreprinderea de piele, încălțăminte și marochinărie „13 Decembrie" am stat de vorbă cu dr. *Alexandru Vilsan*, de la dispensarul unității. *„Cînd a apărut Legea sănătății în unitatea noastră s-a pornit cu avînt la practicarea gimnasticii la locul de muncă, dar acum s-a renunțat. Și avem destule posturi de muncă la care pozițiile de lucru reclamă insistent exerciții compensatorii. Am insistat în toate ocaziile cînd s-a analizat starea de sănătate a personalului muncitor dar... fără rezultate ! Și nu sînt argumente care să justifice situația, afară poate de necunoașterea efectelor pozitive ale pauzei de gimnastică. Creșterea eforturilor în anumite perioade cere INTRODUCEREA, nu RENUNȚAREA la această activitate..."*. Absolut de acord !

La Întreprinderea de stofe *„Libertatea"* am găsit gimnastica... la ea acasă, bun exemplu și pentru alții. La ora 10,30 am văzut circa 300 de muncitoare făcînd, cu aerul cel mai firesc, exercițiile. Mai întîi a dat stația de radioamplificare un semnal cunoscut de toată lumea. Instructoarea *Maria Bumbea* și-a luat locul de... model și programul a început, după discul editat de C.N.E.F.S. Laborantă în această unitate, fosta voleibalistă *Lidia Pavel*, președinta comisiei județene a femeilor, este principala animatoare a acestei activități, bucurîndu-se de sprijinul prețios al conducerii întreprinderii, comitetului de partid și cel al sindicatului, al medicului întreprinderii. Tot Lidia Pavel a organizat, la propunerea muncitoarelor, un cerc de gimnastică de întreținere, care funcționează de două ori pe săptămînă, în afara orelor de lucru.

La Întreprinderea de tricotaje *„Drapelul roșu"*, zilnic fac gimnastică la locul de muncă peste 1000 de muncitoare. *„Legea sănătății a fost temeinic dezbătută în întreprinderea noastră* — ne spunea dr. *Eliza Nica — iar studiile făcute în spiritul obligațiilor ce ne revin au condus la concluzia că, între altele, gimnastica este absolut necesară personalului muncitor, cea mai mare parte femei"*.

În sfîrșit, la *„Steaua roșie"*, întreprindere de confecții, maistrul Cornel Cișmaș, șeful atelierului 14, ne-a asigurat că în toate cele 3 etaje ale atelierului se practică gimnastica la locul de muncă, la ora 11 și la ora 19. La schimbarea turelor, am rugat două muncitoare să ne spună cum stau treburile. *„De 21 de ani lucrez aici și consider absolut necesară gimnastica, dar de peste doi ani nu se mai face" (Afrodita Băcilă). „Păcat că nu se mai face gimnastică în pauza aceea mică. Așa, stăm opt ore pe zi în poziția cerută de mașină" (Aurelia Slavu).*

Am aflat și o explicație : dr. *Maria Gressing*, de la dispensarul întreprinderii, ne-a spus cu toată sinceritatea că nu cunoaște prevederile Legii nr. 3, cu privire la gimnastica la locul de muncă, dar va propune de urgență măsurile necesare. Bine ar fi !

Ilie IONESCU

TG. JIU

Sportul ? Mai puține vizite la... policlinici !

Punctul de vedere al *dr. Nicolae Ungureanu* din Tg. Jiu, vizavi de conținutul Legii nr. 3 privind asigurarea sănătății populației este ferm : *„Am fost dintotdeauna un pledant pentru mișcare în aer liber, efectuată zilnic, în sprijinul sănătății populației largi, de la copii la oamenii vîrstnici. Și pentru a fi și mai convingător, eu însumi mă număr printre cei care practică exercițiile fizice ; dimineața — cu caracter de înviorare ; în tot cursul zilei — ori de cîte ori simt că începe să se instaleze oboseala ; în timpul liber — acasă, în perimetrul locuinței sau pe baza sportivă cea mai apropiată..."*

Dr. Ungureanu accentuează rolul major al colectivului de muncă în apropierea fiecărui individ de exercițiul fizic : *„Pentru cazurile în care unii nu și-au format deprinderi de mișcare — lucru realizabil cel mai bine pe băncile școlii, în anii în care descifrezi tainele alfabetului — intervenția asociației sportive trebuie să fie decisivă. Acesteia îi revine misiunea de a apropia întregul personal muncitor de stadion, de activitățile de mișcare în aer liber, organizînd acțiuni turistice de masă. Orice localitate oferă posibilitatea de a iniția în împrejurimi ieșiri turistice, în colectiv, cu familiile, cu prietenii. Pentru municipiul Tg. Jiu, ca și pentru întregul județ Gorj, asemenea inițiative nu lipsesc. Le promovează factorii investiți cu această muncă din multe întreprinderi — cei de la confecții se situează între fruntași — care organizează activități turistice în vecinătatea municipiului de reședință, la Tismana, pe valea Sohodolului, în zona Novacilor. Frumusețea Gorjului, zonă turistică a țării încă prea puțin valorificată și cunoscută, se impune tot mai mult atenției".*

Apreciatul medic balneolog din Tg. Jiu consideră că în sfera activității de mișcare a fiecărui om al muncii e necesar să se afle și cele cîteva minute de gimnastică, acolo, chiar la locul de producție : *„Este o practică ce și-a făcut loc destul de timid ; cei mai mulți nu i-au înțeles utilitatea. Și aceasta pentru că popularizarea gimnasticii în colectiv nu s-a realizat pe verticală, în mod științific, ci a avut pe alocuri caracter de campanie, devenind o sarcină fără o motivație bine înțeleasă. Sigur, lucrurile s-au schimbat mult, în ultimii ani, de vreme ce în Gorj numărul celor ce practică gimnastica la locul de muncă trece de 10 000. Și cifra e în continuă creștere ! Oricum, zilnic o oră de mișcare în aer liber — prin sport și alte 5—10 minute de gimnastică la locul de muncă înseamnă mai puține vizite — sau chiar deloc ! — la policlinici. Acesta trebuie să fie fondul problemei. În acest spirit e de dorit să înțelegem și rostul Legii nr. 3 privind asigurarea sănătății..."*

Tiberiu STAMA

Iată, așadar, alături de rezultatele bune, roadele unei atitudini responsabile, de grijă pentru sănătatea oamenilor și de respect pentru litera legii, rezultate slabe, renunțări sau pur și simplu ignoranță, roade ale unei atitudini condamnabile față de o lege care veghează la sănătatea poporului.

Așa cum remarcă redactorii și corespondenții noștri în raidul de față, **există categorii întregi de întreprinderi, mai ales din cele mari, în care exercițiul fizic, îndeosebi sub forma GIMNASTICII LA LOCUL DE MUNCĂ, ori nu se practică, ori se practică așa, de ochii lumii, să nu se spună că nu se face...** Există, desigur și locuri de muncă în care practicarea gimnasticii nu este recomandată, dar — oricum — ele sînt mult mai puține decît se pretinde din dorința de a se justifica inactivitatea.

Înțelegem însă că o mai veche cauză ține lucrurile în loc, în pofida faptului că s-a creat și cadrul legal necesar acestei activități, ca și altora, menite să ducă la menținerea și întărirea sănătății și puterii de muncă a populației : **necunoașterea efectelor pozitive pe care le au în această privință exercițiile fizice practicate sistematic și permanent.** Tocmai unde este necesar un efort fizic și psihic mai mare, în mod permanent sau temporar, deci unde ar trebui să intervină efectul tonic al gimnasticii la locul de muncă, i se refuză acesteia dreptul la existență.

Iată de ce, citind cu atenție Legea nr. 3 din 6 iulie 1978 și sondind în cîteva întreprinderi cum sînt aplicate prevederile ei, OBLIGATORII PENTRU TOATĂ LUMEA, **observăm că neaplicarea unora dintre acestea se datorează și medicilor de întreprindere sau celor care îi coordonează, dovadă că „medicina omului sănătos" nu a intrat în practica tuturor „oamenilor în alb", deși în ultima vreme se vorbește mult și cu insistență despre ea.**

Au trecut deci patru ani de la intrarea în vigoare a acestei legi. Cît va trebui să mai treacă, pentru ca, în sfîrșit, **medicii de întreprinderi să simtă cu adevărat responsabilitatea ce le revine în această direcție, să treacă la aplicarea „Legii sănătății", înțelegînd că munca pentru tratarea maladiilor trebuie îmbinată cu acțiunea de prevenire, fără consultații și analize laborioase, fără medicamente costisitoare pentru bugetul statului și al cetățeanului, prin cele cîteva minute zilnice de gimnastică, prin acțiuni turistice și altele asemenea, care trebuie să aibă în medic cel mai calificat și mai convingător propagandist.** E limpede, nu credem că medicul singur va rezolva problema. Conducerile întreprinderilor, sindicatele și alte organizații de masă, asociațiile sportive au datoria să conlucreze strîns în acest sens. Dar **locul medicului în acest mecanism este prea important, ca să-l mai putem trece cu vederea.**

După eforturile examenelor, relaxare activă la baza sportivă a studenților de la „Tei"

La „Student-parc", în sezonul estival

ZILNIC — 15000 DE VIZITATORI...

Pentru foarte mulți studenți bucureșteni, lacul Tei, în speță multiplele amenajări din incinta Complexului cultural-sportiv al U.A.S.C.R., constituie un punct de atracție de un fel deosebit. „Venim aici pentru a ne destinde prin odihnă activă" *ne preciza Marin Voicu, student la „Politehnică". Pentru viitorul inginer electronist odihnă activă vrea să însemne, în aceste zile de vacanță, înot, tenis, o „miuță" la fotbal, lectura presei și a unor lucrări beletristice dintre cele mai recente.*

„Orașul studențesc" ridicat pe unul din malurile Teiului oferă realmente satisfacții, răspunde gusturilor și preferințelor celor mai diverse. „Din 1975, de cînd a demarat acțiunea de modernizare a complexului, facem totul pentru a răspunde inițiativelor celor ce fac popas la noi" *ne explica directorul acestei baze de agrement,* Eugen Ionescu... *Imediat la intrare o arenă de popice (acoperită) cu patru piste. În continuarea acestei amenajări, o platformă pentru „jocuri" (cu 8 coșuri de baschet, trei terenuri de volei), spații pentru tenis (în total 24 de terenuri răspîndite pe trei zone), un vast teritoriu rezervat fotbalului (trei terenuri și — în curînd — un al patrulea). Să mai amintim faptul că un spațiu de 20 000 de metri pătrați stă la dispoziția amatorilor de plajă, iar a celor de înot — în afara lacului — patru bazine (unul la dispoziția începătorilor, a tinerilor ce se inițiază). Pentru sporturi nautice, ambarcațiuni de o mare diversitate, de la „universale" la schifuri și yole cu zecile care brăzdează continuu apele de cristal ale lacului. Să ne oprim aici ? Dar nu înainte de a aminti și de clubul de șah, de cel pentru tenis de masă, de amenajările pentru gimnastică.*

De regulă, cei mai mulți dintre cei veniți la „Student parc", fac o primă aclimatizare cu plaja. Apoi, treptat, fiecare, sau în grupuri, se îndreaptă către una din bazele sportive. Tenisul este concurat de șah, fotbalul de sporturile pe apă. La drept vorbind, nici un teren, nici un spațiu pentru sport nu rămîne liber, solicitările nu contenesc cît e ziua de mare.

Cîți tineri se îndreaptă zilnic spre Tei ? Cifra-record pentru această vacanță de vară a fost înregistrată la 27 iunie : 15 065 de bilete de intrare. „Dar avem în față încă aproape două luni de sezon estival " — subliniază *directorul complexului* — încît nutrim speranța să egalăm sau chiar să depășim recordul din anii precedenți : 20 000 de vizitatori !"

Complexul poate însă găzdui, fără dificultate, chiar și mai mulți amatori de aer, soare și apă, de mișcare, de exercițiu fizic. O bună parte sînt studenți, complexul fiind într-un fel și creația lor. Dar, alături de aceștia pot fi întîlniți, tot mai des și tineri din diferite întreprinderi ale Capitalei. Prin sport prieteniile se înfiripă repede...

Peste tot ce ține de spiritul gospodăresc, de amenajările moderne care punctează fiecare alee, plaja întinsă pe sute de metri din coronamentul lacului Tei, preocuparea conducerii complexului de a asigura vizitatorilor programe sportive și cultural-artistice să adăugăm grija pentru sănătatea miilor de tineri care poposesc aici. O asigură cu competență și solicitudine, colectivul Spitalului studențesc (director, dr. Nicolae Ionescu) care dispune aici de o filială. Și faptul că n-au apărut nici un fel de situații speciale trebuie pus și pe seama neobosiților oameni în halate albe, de la „Student parc"...

Cu echipajul pionieresc „Gențiana"

DESCOPERIND FRUMUSEȚILE RETEZATULUI

— Tovarășe profesor Florian Frazzei, sînteți de ani de zile un neobosit turist...

— **Da, împreună cu copiii, cu tineretul. Anul acesta am întreprins o expediție cu pionierii de la Școala generală nr. 172 din Capitală, cu un echipaj intitulat „Gențiana", după numele unei frumoase flori alpine.**

— Ce traseu ați avut ?

— **Am urcat din localitatea Subcetate în masivul Retezat. Obiectivul nostru — aspecte legate de efectele glaciațiunii în această zonă montană a patriei.**

— Așadar, o lecție practică de geologie...

— **Da, împletită cu dorința de a descoperi multiplele frumuseți turistice ale Retezatului.**

— Ați făcut, în această privință, o bună alegere !

— **Într-adevăr ! După ce am trecut de cabana Pietrele, ne-am continuat călătoria spre lacul Galeșu, cu unul dintre cele mai frumoase „tăuri" din masivul Retezat. De acolo am trecut spre tăul Ascuns, numit și tăul dintre Brazi, un loc cu o priveliște greu de descris, mai puțin cunoscut chiar și de către turiștii experimentați.**

— Unde ați dat peste... amprentele glaciațiunilor ?

— **În valea Stînișoara, cu văi în formă de „U", cu morene și „berbeci".**

— Din cîte știm, n-a fost un traseu prea comod...

— **Așa este ! Traseul aspru ne-a obligat să ne încordăm puterile, să fim foarte grijulii. Dar satisfacțiile au fost deosebite. La un moment dat în depărtare am zărit „Castelul din Carpați" descris de Jules Verne, în celebrul său roman care a făcut deliciul multor copii.**

— Ați ajuns în vîrful Retezat ?

— **Da, acolo, unde se înaltă — într-o șa — piramida cu pantă abruptă a acestui masiv. Apoi am coborît valea Pietrele și, depășind refugiul Gențiana, am ajuns la custura Bucurei, unde ni s-a deschis o priveliște panoramică unică, spre lacul Bucura, cel mai mare lac glaciar din patria noastră !**

— Ce urmează ?

— **Un traseu pe Litoral, cu alți copii, cu alți pionieri, pentru a face cunoștință cu frumuseți la fel de demne de luat în seamă...**

BREVIAR

BUZĂU :
O reușită — tetratlonul atletic școlar

Record de participare la actuala ediție a tetratlonului atletic școlar : 11 echipe de fete și 10 de băieți ! Aplauze pentru atletele de la C.S.Ș. 1 Cîmpulung Muscel (antrenoare, prof. Doina Ungureanu), care cu 1 692 p s-au situat pe locul I. Băieții s-au impus prin reprezentanții C.S.S. al Șc. generale 150 din București (antrenor, prof. Doru Bădini) cu 1 570 p.

Individual, cele mai bune punctaje le-au realizat **Bogdana Cinciulescu** (C.S.S.A. C-lung Muscel) **282** și **Zsolt Takaro** (C.S.S. Baia Mare) **346.**

SUCEAVA :
Invitație la exercițiu fizic...

Colectivul Școlii generale nr. 1 din Suceava s-a făcut remarcat printr-o rodnică activitate sportivă de masă, în tot cursul anului de învățămînt. Acum, această activitate continuă pe frumoasa bază sportivă a școlii, realizată chiar de elevii de aici, sub îndrumarea prof. Teodot Apetroaie, a celorlalte cadre didactice. O bază sportivă pe care elevii suceveni de la „generală 1" (dar și de la școlile învecinate) pot practica atletismul, baschetul și voleiul.

CORBI-Argeș :
Modele demne de urmat !

Din comuna Corbi — județul Argeș, aflăm că elevii Școlii generale din localitate desfășoară o rodnică activitate sportivă de masă sub îndrumarea prof. Gh. Catană. Există aici dorința ca alături de campionii școlii la diferite ramuri de sport (Viorica Prodea și Costin Catană — șah, Adela Ungureanu și Alin Rizea — tenis de masă, Ionica Dimoiu, Laura Nichita, Ion Savu și Iosif Ologu — atletism, Cinel Sturzeanu și Adrian Mariuț — trîntă), competițiile vacanței să evidențieze alți și alți școlari și pionieri !

CÎMPINA :
Activitate non-stop

Elevii Școlii generale nr. 2 din Cîmpina, fruntași pe municipiu în sportul de masă (locul I la „Crosul pionierilor") își desfășoară concursurile și competițiile din această recreație mare a vacanței, fie pe terenurile proprii, fie pe cele din localitate. Printre cei care îi îndrumă se află, în afara profesorilor de specialitate Irina Stănescu și Nicolae Necula, însuși directorul școlii, prof. Alexandru Blank, mare amator de cros și tenis de cîmp, prezent aproape permanent în mijlocul elevilor.

BUCȘANI-Dîmbovița :
La „școala" viitorilor rugbyști

În această frumoasă localitate dîmbovițeană se vor afla, pentru mai multe săptămîni, cei mai tineri jucători de rugby din țară. Reuniți într-o tabără inițiată și organizată de Ministerul Educației și Învățămîntului, în colaborare cu C.N.E.F.S., pasionații după sportul cu balonul oval vor fi în măsură să facă noi pași spre măiestrie, sub îndrumarea unui colectiv de profesori-antrenori condus de cunoscutul specialist **Constantin Vasile**, cel care a condus — pentru a 6-a oară consecutiv — XV-le C.S.Ș. Locomotiva București, pe prima treaptă a campionatului național de juniori.